

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ちんげん菜ときのこの昆布炒め◆◇

1人分エネルギー：45kcal

塩分：0.5g

### <材料：4人分>

- ちんげん菜・・・・・・・・2株
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- エリンギ・・・・・・・・1本
- 塩昆布・・・・・・・・10g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- にんにく・・・・・・・・1片
- 赤とうがらし・・・・・・・・1本



### <作り方>

- ① ちんげん菜は茎と葉に分けて切っておく。  
しめじは小房に分け、エリンギは半分の長さで細切りする。  
にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を取って細かく切る。
- ② フライパンににんにくと赤とうがらしを入れ、サラダ油を入れて火をつける。いい香りがしてきたら、しめじ、エリンギ、塩昆布を加えて炒める。
- ③ ちんげん菜の茎、葉の順に入れて炒める。

